

Impactos das redes sociais na saúde mental de jovens: um estudo bibliográfico

RESUMO

Rafaela Fernandes Santos Dias

rafaelafsdias2011@gmail.com
<https://orcid.org/http://orcid.org/0009-0009-9848-6208>

Escola Estadual Francisco Cândido Xavier, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Alberto Lopo Montalvão Neto

alberto.montalvao@uftm.edu.br
<http://orcid.org/0000-0002-4875-646X>

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Na contemporaneidade, vivenciamos cada vez mais o uso diário de tecnologias, sobretudo as digitais. Em meio a essa questão, benefícios e complexidades emergem, principalmente ao considerarmos que há um uso excessivo de dispositivos e redes sociais, até mesmo em contextos escolares. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, considerando tanto os aspectos negativos quanto os possíveis caminhos para um uso mais saudável destes recursos tecnológicos. Para isso, estamos pautados em uma abordagem qualitativa, do tipo bibliográfica e descritiva. Destarte, com base em diferentes vieses descritivos e interpretativos, bem como a partir de alguns gestos de categorização, tecemos reflexões sobre o que a literatura tem apontado acerca das problemáticas que envolvem a utilização excessiva das redes sociais por adolescentes. Nossos resultados apontam que o uso excessivo leva ao desenvolvimento de diversos aspectos negativos, sobretudo no que se refere a consequências relacionadas à saúde mental, tais como depressão, ansiedade e baixa autoestima, bem como no que concerne ao bem-estar social. A partir de nossas conclusões, apontamos para a necessidade do desenvolvimento de outros estudos que aprofundem os debates aqui apresentados (sob diferentes perspectivas) a respeito do uso das redes sociais por jovens e adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais. Saúde mental. Jovens. Revisão de literatura.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, as redes sociais têm sido cada vez mais utilizadas por adolescentes, o que pode causar diferentes efeitos negativos. Nesse sentido, há uma evidente ausência no controle de utilização dessas redes, bem como do limite de exposição às telas de computadores e celulares. Em outros termos, compreende-se que o consumo das mídias, sem quaisquer restrições, e as interações com outros sujeitos desconhecidos representam realidades que alteram a vida dos usuários. Isso ocorre, principalmente, quando a vida real deixa de existir e o ambiente de segurança para esse adolescente se torna o virtual, o qual, na atualidade, é cada vez mais facilmente acessível a qualquer pessoa (Costa *et al.*, 2023). Nesse contexto, as redes sociais se consolidaram como um dos principais meios de interação entre os adolescentes, influenciando as suas relações interpessoais, a construção identitária e as percepções de mundo.

Embora essas plataformas ofereçam benefícios, tendo em vista que as redes sociais são um meio amplamente utilizado entre os jovens para fins de comunicação e busca de informações, o que inclui trabalhos e estudos escolares, há fragilidades psicossociais que cercam a fase da adolescência. Tais fragilidades, por sua vez, agravam-se cada vez mais devido ao excesso do uso das redes sociais, o que vem causando grandes problemas, sobretudo para a faixa etária que abrange os adolescentes (10 a 19 anos de idade) (Coelho *et al.*, 2020). Em suma, estudos têm apontado que o uso excessivo pode trazer consequências significativas para a saúde mental dos jovens, o que, por sua vez, pode implicar em defasagens de aprendizagem, inclusive no que se refere aos conteúdos escolares.

Diante desse cenário, este artigo tem como objetivo analisar os impactos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, considerando tanto os aspectos negativos quanto os possíveis caminhos para um uso mais saudável destes recursos tecnológicos. Para isso, a pesquisa se baseia em diálogos com autores que estudam a relação entre a influência e os impactos das redes sociais ocasionados nos adolescentes na atualidade. Como será explicado *à posteriori*, esses autores foram selecionados e mobilizados nas discussões com base em uma revisão bibliográfica, sendo estes, notadamente: Souza e Cunha (2019); Coelho *et al.* (2020); Taboga e Junior (2021); Junior *et al.* (2022) e Costa *et al.* (2023).

Esta discussão se torna essencial, uma vez que o uso dessas plataformas se intensificou nos últimos anos, especialmente após a pandemia da COVID-19, quando a digitalização das interações sociais se tornou ainda mais evidente. Nesse sentido, observamos alterações nas formas de interação social após este momento de crise mundial que não apenas se configurou como uma crise sanitária, mas também de cunho social, sobretudo por atingir de diferentes modos distintos setores e camadas da população (Montalvão Neto *et al.*, 2020; Silva Filho; Montalvão Neto; Rocha, 2021; Montalvão Neto; Lamim-Guedes, 2024; entre outros). Entre essas transformações, podemos citar aquelas que ocorreram durante e após a pandemia no âmbito da educação, as quais entendemos que se

tornam fundamentais de serem problematizadas diante de um mundo digital e pós-pandêmico em constante transformação.

O artigo será estruturado em três seções principais. Primeiramente, realizaremos uma contextualização sobre os resultados encontrados na revisão bibliográfica. Em seguida, abordaremos os impactos negativos do uso excessivo das redes sociais para a saúde mental, baseando-nos em estudos recentes e dados relevantes. Por fim, discutiremos possíveis estratégias para minimizar esses efeitos e promover um uso mais consciente das redes sociais. Dessa forma, buscamos contribuir para o debate sobre o tema e fornecer subsídios para pais, educadores e profissionais da saúde lidarem com essa problemática contemporânea que se coloca como um grande desafio para diferentes setores, inclusive o educacional.

METODOLOGIA

O presente estudo configura-se como qualitativo, mais especificamente do tipo bibliográfico e descritivo. Realizado em uma parceria entre uma universidade pública federal com uma escola da rede estadual mineira, este estudo é financiado por uma agência de fomento de âmbito nacional e caracteriza-se como a primeira etapa de uma pesquisa mais ampla, a qual objetiva compreender os impactos das redes sociais na saúde de adolescentes, nas relações interpessoais e nos processos de ensino-aprendizagem. Nesse sentido, os resultados apresentados referem-se à revisão bibliográfica realizada como forma de compreender questões teóricas necessárias para a realização da parte empírica da pesquisa.

De acordo com Gil (2008, p. 50), a pesquisa bibliográfica ocorre “[...] a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. O autor ressalta que, ainda que a maioria das pesquisas necessite de algum tipo de revisão de literatura, há pesquisas que se centram especificamente neste viés. Por conseguinte, esse tipo de pesquisa tem a vantagem de “[...] permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente” (Gil, 2008, p. 50). Assim, ao nos pautarmos sobre a discussão da literatura com base em critérios definidos, podemos compreender diferentes aspectos acerca da questão de interesse. Além disso, trata-se de uma pesquisa descritiva justamente por buscarmos descrever por meio desta revisão de literatura um dado fenômeno (Gil, 2008): o impacto das redes sociais na saúde mental e nas relações dos jovens.

A revisão de literatura foi realizada na plataforma de buscas Google Acadêmico. Com a utilização de buscador específico (*allintitle*), pesquisamos por estudos que trouxessem em seus títulos a combinação das seguintes palavras-chave: “jovens + redes sociais”, “jovens + saúde mental”, “jovens + redes sociais + saúde mental”. Todos os resultados foram encontrados na plataforma de buscas Google Acadêmico.

A revisão de literatura ocorreu entre os meses de outubro e novembro de 2024, sendo realizada a partir de um recorte temporal referente aos últimos

cinco anos, excluindo o ano de 2024 devido à possibilidade de ocorrerem demais publicações até o mês de dezembro do ano corrente. Desse modo, a revisão abrange os anos de 2019 a 2023, e, para tal, foram selecionadas apenas páginas em português e excluídos desta busca teses, dissertações, trabalhos de conclusão de curso, livros, entre outros tipos textuais. Destarte, o foco em artigos científicos se deve ao fato de que estes são o tipo textual de maior abrangência, rigor e circulação das pesquisas acadêmicas na atualidade.

Quando realizamos a busca por meio dos descritores “jovens + redes sociais”, encontramos 106 resultados; quando realizamos a busca por meio dos descritores “jovens + saúde mental”, encontramos 137 resultados; já na busca por meio dos descritores “jovens + redes sociais + saúde mental”, encontramos 9 resultados. Após verificações em cada arquivo, identificamos que, entre os textos encontrados por meio do uso combinado dos termos “jovens + redes sociais”, apenas 10 são, de fato, artigos científicos; dos artigos encontrados com os termos “jovens + saúde mental”, somente 10 são artigos científicos; e dos artigos encontrados com o uso dos termos “jovens + redes sociais + saúde mental”, nenhum deles é um artigo científico.

Por conseguinte, após a leitura dos títulos e resumos desses artigos, identificamos que, entre aqueles encontrados com os termos “jovens + redes sociais”, apenas 3 deles foram publicados em revistas científicas; com os termos “jovens + saúde mental”, não encontramos nenhuma pesquisa; de igual forma, com os termos “jovens + redes sociais + saúde mental”, nenhuma pesquisa que se relacionasse diretamente com o nosso tema de pesquisa foi encontrada. Nesse sentido, encontramos apenas 3 artigos científicos que, de fato, abordavam os três descritores de interesse.

Compreendendo que a pesquisa realizada com as palavras-chave “jovens + redes sociais”, “jovens + saúde mental”, “jovens + redes sociais + saúde mental” nos trouxe um número limitado de resultados, e que a categoria “jovem” é abrangente, justamente por agrupar indivíduos dos 15 aos 24 anos (Brasil, 2007), ou seja, sujeitos que não necessariamente estão em idade escolar, optamos por refazer as buscas utilizando o descritor “adolescentes”. Desse modo, nos centramos nesses sujeitos por possuírem idades entre 15 e 19 anos (Brasil, 2007), e, em sua maioria, estarem em idade escolar. É válido ressaltar que assim o fizemos cotejando encontrar resultados mais precisos para o desenvolvimento da pesquisa empírica que será realizada pelos autores deste manuscrito em fases posteriores do projeto intitulado “*Impactos das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens na Contemporaneidade*”, que visa compreender, em âmbito escolar, o impacto das redes sociais na saúde mental e nos processos de ensino-aprendizagem de adolescentes que estudam em uma escola estadual mineira.

Considerando o exposto, pesquisando por títulos (*allintitle*) que possuísem as palavras-chave “adolescentes + redes sociais”, encontramos 131 resultados; já com as palavras-chave “adolescentes + saúde mental”, encontramos 409 resultados; e com as palavras-chave “adolescentes + redes sociais + saúde mental”, encontramos 11 resultados na plataforma de buscas Google Acadêmico. Novamente, utilizamos como recorte os últimos 5 anos (entre 2019 e 2023) e selecionamos apenas páginas em português. Após verificações em

cada arquivo, identificamos que, deste total, com os termos “adolescentes + redes sociais”, foram encontrados 13 artigos científicos; com os termos “adolescentes + saúde mental”, encontramos 50 artigos científicos; e com os termos “adolescentes + redes sociais + saúde mental”, observamos que apenas 4 são artigos científicos.

Após a leitura dos títulos e dos resumos desses artigos, a partir dos descritores “adolescentes” + redes sociais”, encontramos apenas 5 textos publicados em revistas científicas; já com os descritores “adolescentes + saúde mental”, foram encontrados apenas 3 textos publicados em revistas científicas; e com os termos “adolescentes + redes sociais + saúde mental”, encontramos apenas 4 textos publicados em revistas científicas. Ao final das análises, após a exclusão de artigos que se repetiam, selecionamos apenas 5 textos publicados em revistas científicas que se relacionam diretamente com o nosso tema de pesquisa.

A partir desta seleção de *corpus* de análise, extraímos as principais informações: ano de publicação, título, autores, nome da revista, objetivo, metodologia e conclusão. Tais informações estão sintetizadas no Quadro 1. A seguir, apresentamos o referido quadro de modo a sintetizar os achados durante as buscas realizadas:

Quadro 1 - Resultados da revisão de literatura¹

Nº	Ano	Título	Autores	Revista	Objetivo	Metodologia	Conclusão
T-1	2019	Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura	Karla Souza; Mônica Ximenes Carneiro da Cunha	Revista Educação, Psicologia e Interfaces	Examinar os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental dos adolescentes	Revisão Sistemática de Literatura	Há relações entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens. Também foi possível notar que as redes sociais virtuais podem acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de qualquer pessoa, dentre eles: a ansiedade, depressão e dependência.
T-2	2020	A saúde mental dos adolescentes e a influência das redes sociais: uma atividade de educação em saúde	Ana Paula Santos Coelho; Emanuella Soares Fraga Fernandes; Mayara Cardoso da Silva; Mídia Ferreira dos Santos; Paloma Carvalho Dias	Revista ComCiência	Relatar a experiência vivenciada por acadêmicas de enfermagem sobre uma atividade de educação em saúde realizada com adolescentes em uma escola pública na cidade de Guanambi-Bahia	Rodas de conversas com perguntas retóricas e dinâmicas	Foi permitido constatar que muitos jovens têm conhecimento sobre a importância e o impacto das redes sociais na qualidade da saúde mental.
T-3	2021	Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem	Ana Laura Vilamaior Taboga; Randolfo dos Santos	Revista Psicologia, Educação e Cultura	Avaliar o impacto das redes sociais na autoimagem e bem-estar	Estudo descritivo exploratório transversal	A maior exposição a imagens de redes sociais apresentou

Nº	Ano	Título	Autores	Revista	Objetivo	Metodologia	Conclusão
		de adolescentes	Junior		subjetivo em estudantes secundaristas a partir da análise estatística descritiva e testes não paramétricos para correlação entre variáveis		associação com relato de sentimentos negativos, insatisfação corporal e com estilo de vida.
T-4	2022	Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura	Evandro Sérgio de Silva Junior; Jéssica Aline Bernardo de Melo; Alexciane Priscila da Silva; Talita de Andrade Silva; Athos Phillip de Carvalho Chaves; Adilane Ferreira de Souza; José de Siqueira Gonçalves Júnior; Sheila do Nascimento Santana	Brazilian Journal of Development	Identificar na literatura o conhecimento produzido sobre depressão em estudantes adolescentes que usam frequentemente as redes sociais	Revisão de literatura sistemática	O uso frequente das redes sociais está relacionado com aspectos fundamentais da atenção psicossocial do adolescente. Portanto, é imprescindível estratégias de promoção e intervenções que abordem a saúde mental na educação escolar.
T-5	2023	O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual	Késia dos Santos Costa; Castorina da Silva Duque; Leila Tomazinho de Lacerda Dumarde; Otávio da Silva Oliveira; Paulo José de Andrade; Giselle Barcellos Oliveira Koeppe	Global Academic Nursing Journal	Levantar e discutir as evidências científicas e as consequências sobre o impacto do uso das redes sociais na saúde mental de adolescentes, e analisar o papel do enfermeiro frente a essa temática	Revisão integrativa, do tipo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa	Verifica-se que as redes sociais possuem efeito negativo nos adolescentes quando utilizada sem limites, sendo porta de entrada para o surgimento e desenvolvimento da Ansiedade e outros transtornos.

Fonte: Elaborado pelos autores.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os artigos apresentados no Quadro 1 compartilham o objetivo de investigar a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes, destacando tanto os impactos negativos quanto as possíveis intervenções. Embora os artigos compartilhem preocupações sobre os efeitos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, eles diferem em suas abordagens metodológicas e nos aspectos específicos que enfatizam. Nesse sentido, em um movimento descritivo e interpretativo, apontaremos alguns dos principais aspectos apresentados por esses estudos, os quais compõem o nosso *corpus* de análise.

Consideramos esse movimento analítico importante, uma vez que ele pode nos auxiliar a compreender o impacto das redes sociais nos processos cognitivos, interacionais e socioemocionais de sujeitos que, como dissemos, estão imersos na realidade escolar, e que, portanto, podem ter determinados prejuízos quanto ao seu desenvolvimento e aprendizagens.

A) SÍNTESE DOS ESTUDOS ENCONTRADOS

Os estudos abordados nos artigos T-1, T-2, T-3, T-4 e T-5 são extremamente importantes porque investigam como as redes sociais afetam a saúde mental dos adolescentes, um tema atual e relevante, principalmente devido ao crescimento do uso das plataformas digitais nessa faixa etária. Como apontam Sgarbosa e Pinto (2022), com o crescimento do acesso e uso da internet e das redes sociais pelos adolescentes, os quais, muitas vezes, não são supervisionados, há uma grande preocupação a respeito das formas de acesso e do tipo de informações com as quais esses jovens entram em contato, sobretudo considerando os possíveis prejuízos ao desenvolvimento do seu processo socioemocional nessa interação.

Nesse sentido, entendemos que cada um dos estudos selecionados para compor este *corpus* de análise possui a sua importância, já que retratam questões que coadunam com essa preocupação. Destarte, a seguir, descrevemos os textos que compõem nosso *corpus* de análise.

T-1 oferece um panorama detalhado dos efeitos positivos e negativos das redes sociais. Com base nesse estudo, é possível criar políticas públicas, campanhas de conscientização e diretrizes voltadas à saúde mental. A partir deste estudo, podemos dizer que é fundamental que sejam formuladas recomendações para a utilização segura das redes sociais, de modo a desenvolver programas de apoio psicológico para adolescentes afetados pelo uso excessivo da internet. Desse modo, faz-se necessário criar estratégias de regulamentação para as redes sociais, reduzindo conteúdos nocivos.

T-2 propõe atividades educativas para conscientizar adolescentes sobre o uso responsável das redes sociais. Assim, mostra-se que a educação digital e a conscientização são essenciais para minimizar os impactos negativos das redes sociais. Essas perspectivas ajudam a criar programas educativos para ensinar adolescentes a usarem as redes com equilíbrio, desenvolver materiais de apoio para pais e educadores sobre como lidar com o uso excessivo das redes e informar sobre boas práticas digitais, como o tempo de exposição adequado às telas e o consumo crítico de conteúdos.

T-3 destaca como o conteúdo visual das redes pode gerar insatisfação com a própria aparência e aumentar a pressão social sobre os jovens, visto que podem ser altamente influenciados pelas redes sociais, o que pode gerar insegurança, baixa autoestima e transtornos alimentares. Nesse texto, os autores analisam como certos fatores, como filtros, padrões irreais de beleza e validação social, impactam a percepção que os adolescentes têm de si mesmos.

T-4 destaca que o uso excessivo das redes sociais pode estar relacionado ao aumento de sintomas depressivos. Analisando como o uso das redes pode influenciar a depressão, a ansiedade, a autoestima e o bem-estar emocional dos adolescentes, os autores apontam que esse conhecimento é essencial para identificar padrões de comportamento ligados ao uso excessivo das redes. Além disso, é necessário para compreender os fatores de risco, como a comparação social, o *cyberbullying* e a dependência digital, além de auxiliar a diferenciar os efeitos positivos e negativos relacionados à questão, ajudando a criar estratégias para um uso mais equilibrado.

Por sua vez, T-5 foca nos gatilhos e impactos psicológicos ocasionados pela problemática em questão. Entre as questões abordadas pelo texto, coloca-se que a ansiedade provocada pelas redes sociais é um fenômeno crescente, e estudos relacionados à temática ajudam a entender quais elementos digitais podem atuar como gatilhos para crises de ansiedade nos adolescentes. Destarte, como exemplo, podemos mencionar as notificações constantes e a necessidade de resposta imediata, bem como o medo de “estar perdendo” algo importante quando ocorre a impossibilidade do uso, além de possíveis exposições ao *cyberbullying* e a comentários negativos.

Com base nos estudos apresentados, compreendemos que há uma forte preocupação com os efeitos negativos que o uso excessivo das redes sociais pode ocasionar nos adolescentes. Entre esses efeitos negativos se encontram, sobretudo, questões psicológicas, como ansiedade, depressão, dependência emocional e fatores relacionados à autoestima. Todas essas questões podem influenciar direta ou indiretamente o desenvolvimento dos jovens, sendo, por sua vez, alguns dos possíveis fatores para as dificuldades de aprendizagem em contextos escolares e não escolares. Isso porque, “para que o desenvolvimento cognitivo, emocional, sexual e psicológico ocorra de forma saudável, é necessário que os jovens transitem em ambientes onde se sintam confortáveis, que transmitam segurança, apoio e proteção” (Freitas *et al.*, 2021, p. 326).

Nota-se que esses estudos se preocupam em exaltar a importância de que outras investigações e políticas públicas sejam fomentadas para minimizar tais impactos. Isso vai ao encontro do que é colocado por Sgarbosa e Pinto (2022), ao relatar que, ainda que as redes sociais e o contexto digital atraiam sobremaneira os adolescentes, nem sempre agregam ou trazem benefícios. Nesse sentido, faz-se necessário “[...] um trabalho de conscientização nas escolas, atividades de autoanálise para os estudantes refletirem acerca do uso e de como isto tem afetado a eles” (Sgarbosa; Pinto, 2022, p. 365). É neste ponto que os autores coadunam com as nossas intenções de pesquisa, sejam elas imediatas e/ou futuras.

B) CARACTERIZAÇÃO DO CORPUS DE ANÁLISE

Com base nas discussões realizadas na seção anterior, entendemos que mostra-se necessário discutir a respeito, visto que cada vez mais as redes sociais influenciam os jovens. Como apontam Balbino *et al.* (2021), isso ocorre de forma cada vez mais prematura, tornando os adolescentes dependentes, distanciados

da realidade e das relações com outras pessoas, além de causar problemas relacionados a autoestima e afetividade, já que é na adolescência que se desenvolve a maturidade cerebral e as necessárias competências socioemocionais. Diante disso, entendemos que analisar as relações estabelecidas entre os artigos de interesse mostra-se algo proeminente.

Há diferentes conceitos sendo abordados pelos estudos apresentados no Quadro 1. Alguns dos pontos em comum incluem:

Foco na saúde mental dos adolescentes: os artigos em questão analisam como as redes sociais influenciam aspectos psicológicos dos jovens, apontando problemáticas como depressão, ansiedade e autoestima. Cada artigo tem a sua própria maneira de retratar esse ponto. T-1, por exemplo, retrata, de modo geral, a saúde mental dos adolescentes sob a influência das redes sociais. T-2 discute sobre como as redes sociais e a depressão estão interligadas, embora ainda não haja uma associação direta e comprovada sobre a questão. T-3 examina os impactos que as redes sociais causam sobre os adolescentes e como esse fator se relaciona aos problemas de saúde mental. Por sua vez, T-4 avalia o impacto na autoimagem e bem-estar, identificando fatores como o consumo excessivo de conteúdos digitais e a busca por validação social. Já T-5 levanta e discute as evidências científicas e as consequências relacionadas ao impacto do uso das redes sociais na saúde mental de adolescentes.

Uso excessivo das redes sociais: parece existir um consenso entre as pesquisas encontradas de que o uso excessivo está associado a riscos para a saúde mental. Entre esses riscos podemos apontar o aumento de sintomas depressivos e ansiosos. Ademais, os artigos tratam sobre problemas que vêm se agravando ao longo dos anos e estes são descritos no artigo T-1 como insatisfação corporal, bem como são relatados enquanto sentimentos negativos e estilo de vida prejudicado. Já em T-2, tais problemas são vistos sob a ótica de como a dependência das redes pode contribuir para a emergência de sintomas depressivos, especialmente devido ao impacto do tempo em tela, ao *cyberbullying* e ao isolamento social. Em T-3, apresenta-se um debate sobre como ansiedade, depressão e dependência tecnológica, muitas vezes, são agravados por fenômenos como o *cyberbullying* e a busca excessiva por validação social. Por sua vez, T-4 aponta a ansiedade como um dos principais transtornos desencadeados, e fatores como o consumo excessivo de conteúdos digitais e a busca por validação social como questões que agravam os sintomas de ansiedade e outros distúrbios, como a depressão e o isolamento social. Por fim, T-5 apresenta como a busca por validação social pode gerar ansiedade e insônia.

Necessidade de intervenções: os artigos encontrados ressaltam a importância de estratégias educativas e de promoção da saúde mental no ambiente escolar para mitigar os efeitos negativos das redes sociais. Cada um trata sobre essas necessidades de um modo particular. Em T-1, por exemplo, os resultados indicam a necessidade de investigações mais amplas para promover políticas que incentivem um uso mais saudável das redes sociais. Em T-2, enfatiza-se a importância de intervenções educativas em saúde mental no ambiente escolar e recomenda-se a realização de mais estudos para desenvolver estratégias de prevenção e identificação precoce desses sintomas. Em T-3,

reforça-se a importância de estratégias educativas e intervenções para promover o uso saudável das redes sociais e a saúde mental entre os jovens. Já em T-4, ressalta-se a importância de envolver famílias e educadores nesse processo para fortalecer o suporte aos jovens e incentivar uma interação equilibrada com o meio digital. Por fim, em T-5, são promovidas reflexões críticas sobre a saúde mental e a influência digital, destacando-se a importância de desenvolver estratégias educativas para fomentar o bem-estar e a autonomia dos jovens.

No que se refere às especificidades dos textos encontrados em nossa revisão de literatura, entendemos que algumas diferenças incluíram pontos como:

Metodologia: enquanto alguns estudos realizam revisões integrativas da literatura para compreender o impacto das redes sociais, tal como ocorre em T-1; em estudos como T-3 utiliza-se a exposição de imagens, associando com relatos de sentimentos negativos. Já T-5 usufrui de um movimento descritivo, explorando uma abordagem qualitativa. No que toca aos outros textos, estes conduzem atividades específicas de educação em saúde ou análises de casos particulares, como no caso de T-2, que utiliza como metodologia de coleta de dados uma roda de conversas, com perguntas retóricas e dinâmicas; e T-4, que realiza uma revisão de literatura sistemática para compreender aquilo que vem sendo retratado pelas pesquisas acadêmicas acerca das questões de depressão em estudantes que usam de forma excessiva as redes sociais.

Ênfase em aspectos específicos: alguns artigos focam mais na relação entre as redes sociais e o desenvolvimento de depressão, como é o caso dos textos T-1, T-2, T-3, T-4 e T-5. Enquanto T-1 possui foco em relação às meninas, em T-2 retrata-se mais especificamente sobre esse fator. Já nos artigos T-3, T-4 e T-5, o tema é abordado de modo secundário. É importante ressaltar ainda que alguns textos exploram mais nitidamente a influência na autoimagem, como no caso de T-4, porém, textos como T-1, T-2, T-3 e T-5 abordam indiretamente sobre a questão. Já T-5 fala sobre os gatilhos de ansiedade virtual de forma mais aprofundada.

Vale destacar que os textos abordam assuntos semelhantes, mas os tratam de maneiras diferentes. Em outras palavras, há abordagens distintas. Por esse motivo, entendemos que esses textos também poderiam ser agrupados conforme os seus temas centrais. Destarte, na próxima seção, a qual foi realizada após analisarmos o *corpus* de interesse, com base em categorias elencadas por nós, autores deste manuscrito, destacamos semelhanças e diferenças existentes nos textos, sobretudo no que se relaciona ao foco e abordagem dos estudos.

C) CATEGORIZAÇÃO DOS ARTIGOS ENCONTRADOS

Após a descrição geral e a mencionada importância de cada artigo encontrado durante a revisão de literatura, a seguir, delimitamos algumas categorias elencadas com base nos enfoques do nosso *corpus* de análise.

Grupo 1: Impacto Geral das Redes Sociais na Saúde Mental

Os artigos T-1, T-2 e T-3 têm pontos em comum, já que abordam o impacto geral das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, discutindo tanto os aspectos negativos quanto as possíveis intervenções educativas. Porém, apesar de focarem no impacto em geral, T-1 fala sobre a saúde mental de modo geral.

Segundo Souza e Cunha (2019, p. 213):

Para responder à questão sobre os impactos do uso excessivo das tecnologias à saúde mental de adolescentes/jovens, é necessário explorar o campo da psicologia e compreender do que se trata a saúde mental, para em seguida efetuar a busca por sintomas e comportamentos apresentados nos jovens que utilizam as mídias sociais de maneira desenfreada, e só então fazer a comparação entre sintomas de doenças/transtornos mentais e os sintomas apresentados pelos indivíduos.

Assim, apontando tanto os benefícios das redes sociais (apoio emocional e pertencimento a grupos) quanto os malefícios (ansiedade, depressão e isolamento social), e realizando uma revisão sistemática, o artigo em questão permite uma visão mais ampla e embasada sobre o impacto das redes sociais na saúde mental.

Em T-2, aponta-se como a educação pode mitigar esses efeitos das redes sociais. De acordo com os autores, o estudo tem por objetivo relatar a experiência das acadêmicas em enfermagem na realização de uma atividade de educação em saúde voltada para adolescentes sobre saúde mental e a influência que as redes sociais exercem sobre esta (Coelho *et al.*, 2020). Nesse sentido, enfatiza-se a importância da educação e da conscientização sobre os efeitos positivos e negativos das redes sociais, discutindo estratégias para promover o seu uso saudável, de modo a reduzir riscos como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Além disso, são apresentadas atividades educativas voltadas aos adolescentes, pais e educadores, reforçando o papel da escola e da família na mediação deste uso. Em suma, o objetivo principal do estudo não é apenas analisar os impactos das redes sociais, mas também propor soluções educativas para reduzir efeitos negativos, reconhecendo que as redes sociais são parte da realidade dos adolescentes e, por isso, faz-se necessária a busca por estratégias para ajudá-los a usá-las de forma mais saudável.

Já T-3, que também se enquadra nesta categoria generalista, foca em diferentes aspectos, como a autoimagem, por exemplo. Destarte, os autores relatam que “foi possível observar que o tempo e padrão de uso das redes sociais podem estar relacionados com possíveis vulnerabilidades na saúde mental e impactos negativos na autoimagem” (Coelho *et al.*, 2020, p. 28). O texto examina como as redes sociais atravessam a percepção da autoimagem e a autoestima dos adolescentes, explora questões como comparação social, validação externa e padrões irrealistas de beleza, e aprofunda a relação entre a exposição aos conteúdos digitais e as distorções na autoimagem, evidenciando impactos psicológicos.

Grupo 2: Foco Específico em Condições Mentais

Os artigos T-4 e T-5 se concentram em condições mentais específicas (depressão e ansiedade) associadas ao uso das redes sociais.

Entretanto, T-4 enfoca a depressão como fator relacionado ao uso frequente das redes sociais. A partir de uma revisão narrativa, os autores relatam que, entre os usuários das redes sociais, a ansiedade se presentifica em diferentes formas de transtornos relacionados à saúde mental, sendo um meio pelo qual podem se iniciar outros problemas sociais e psicológicos (Junior *et al.*, 2022). Além disso, sugerem que há uma correlação entre o tempo excessivo nas redes e os sintomas depressivos, potencialmente devido a fatores como comparação social, *cyberbullying* e privação do sono. Nesse sentido, o estudo busca sintetizar as evidências existentes e propor direções para futuras pesquisas sobre o tema.

Por sua vez, T-5 foca nos gatilhos de ansiedade causados pelas redes sociais. Nesse sentido, “este estudo é relevante por propor a discussão acerca da relação entre o uso frequente das redes sociais entre adolescentes e a presença de transtorno depressivo” (Costa *et al.*, 2023, p. 18841), tendo “[...] como objetivo identificar na literatura o conhecimento produzido sobre depressão em estudantes adolescentes que usam frequentemente as redes sociais” (Costa *et al.*, 2023, p. 18841). Os autores destacam como certos aspectos das redes sociais (notificações, comparações, *cyberbullying*, entre outros) podem ser gatilhos para crises de ansiedade em adolescentes. Assim, esse estudo identifica padrões específicos que levam ao aumento da ansiedade, diferenciando-se dos demais ao focar nos mecanismos psicológicos desencadeados pelo uso excessivo das redes sociais.

Grupo 3: Educação em Saúde

O artigo T-2 se distingue dos demais por enfatizar uma intervenção educativa específica como resposta ao impacto das redes sociais.

Diferente dos estudos T-1, T-3, T-4 e T-5, que focam em diagnósticos e análises, T2 se concentra na aplicação prática de educação em saúde. No estudo em questão, pontua-se que, embora as redes sociais sejam fontes de entretenimento, não deixam de ter os seus lados negativos, tornando-se uma das causas de ansiedade e insônia nos tempos modernos devido às auto comparações com a própria imagem. Ademais, os autores mencionam que os famosos *likes* intensificam a visão negativa da imagem que as pessoas têm de si mesmas, além de possibilitar a emergência de competitividades por curtidas, tornando-se tão notável e agravante ao ponto de uma famosa rede social retirar as visualizações de *likes* do perfil dos usuários (Coelho *et al.*, 2020). O texto ainda enfatiza a importância da educação em saúde como forma de conscientização sobre os impactos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, discutindo ações preventivas e estratégias educacionais para mitigar os efeitos negativos das redes sociais. Nesse sentido, o objetivo principal do estudo é promover o entendimento dos riscos e benefícios das redes sociais entre adolescentes, educadores e familiares, alinhando-se às diretrizes de promoção da saúde.

Com base no exposto, entendemos que, entre as problemáticas relacionadas ao uso excessivo das redes sociais, há sintomas e vulnerabilidades na saúde mental, além de impactos negativos na autoimagem. Além disso, a

exposição precoce às redes sociais na adolescência pode gerar, como consequências negativas, modos de assédio *on-line* e influenciar a qualidade do sono, a autoestima e a imagem corporal, levando à depressão, isolamento social, fobia, pânico e dependência do uso de internet e suas tecnologias. Por sua vez, entendemos que estes são fatores que vão influenciar, direta ou indiretamente, a vida desses jovens sob diferentes formas, inclusive no que toca ao contexto escolar.

Entre as implicações comuns ao contexto educacional, percebemos que é muito recorrente nos estudos encontrados o tema *cyberbullying*. Como apontam Chaves-Álvarez, Morales-Ramírez e Villalobos-Cordero (2020), trata-se da prática de *bullying* por meio das redes sociais, ou seja, através de divulgação de textos, imagens, vídeos e demais elementos com a intenção de constranger outrem, sendo essas ações que, em geral, repetem-se e propagam-se pela rede, causando danos àquele que sofre com tais ações. Ademais, vale destacar que, tal como fora apontado pelos estudos apresentados em nossas discussões, o uso intenso das redes sociais pode causar alterações de humor e comportamentos “[...] que desfavorecem práticas de socialização familiar e a quebra de relacionamentos reais” (Costa *et al.*, 2023).

Destarte, entendemos que tais questões podem levar a desestímulos não apenas na convivência social em âmbito geral, como no que se relaciona aos contextos escolares, influenciando, direta ou indiretamente, os processos de ensino e aprendizagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos das redes sociais na saúde mental dos jovens na contemporaneidade, destacando os efeitos positivos e negativos desse fenômeno no bem-estar social e psicológico. Diante do crescente uso dessas plataformas digitais e da sua influência na vida cotidiana, buscou-se compreender de que maneira o tempo de exposição, o tipo de conteúdo consumido e as interações virtuais podem afetar aspectos como a autoestima, a ansiedade e a depressão, dentre outros problemas causados por este uso. Em síntese, essa abordagem foi realizada por entendermos que tais implicações levam a consequências em diferentes questões relacionadas ao desenvolvimento desses jovens, inclusive, no que concerne aos processos de aprendizagens escolares.

Os resultados obtidos evidenciaram que, apesar das redes sociais possibilitam a interação, acesso à informação (incluindo aquelas referentes aos contextos de ensino) e entretenimento, também podem desencadear problemas psicológicos significativos. Assim, a pesquisa demonstrou que o uso excessivo dessas plataformas pode estar relacionado a um aumento nos níveis de estresse, ansiedade e depressão, especialmente quando há exposição a conteúdos que reforçam padrões irreais de beleza e sucesso. Além disso, a comparação social, a validação por meio de curtidas e comentários e a pressão para manter uma presença digital ativa são fatores que impactam negativamente a autoestima e a saúde mental tanto dos jovens como dos adolescentes.

Com esta pesquisa, algumas limitações foram observadas, como a falta de uma abordagem mais aprofundada sobre as estratégias de enfrentamento a esses efeitos negativos e a necessidade de mais estudos longitudinais que analisem essas consequências a longo prazo. Por outro lado, identificamos que o uso consciente e equilibrado das redes sociais, aliado a práticas de autocuidado digital, pode minimizar esses efeitos negativos e favorecer experiências mais saudáveis no ambiente virtual. Por sua vez, entendemos que este uso consciente pode ser estimulado por meio de diferentes ações, inclusive no que se refere às políticas e práticas educacionais.

Com base nesses resultados, pode-se afirmar que o objetivo da pesquisa foi alcançado, uma vez que foram identificados e analisados os principais impactos das redes sociais na saúde mental dos jovens. No entanto, algumas limitações do estudo devem ser consideradas. A pesquisa não aprofundou, por exemplo, as diferenças individuais no impacto das redes sociais, como variáveis psicológicas preexistentes, nível de suporte social e diferenças culturais. Além disso, a falta de estudos longitudinais que acompanhem os efeitos do uso das redes sociais ao longo do tempo impede uma compreensão mais ampla da relação entre essas plataformas e a saúde mental dos jovens a longo prazo, sobretudo em contextos escolares.

Diante dessas lacunas, intencionamos continuar as nossas investigações com pesquisas e questionários que serão futuramente aplicados, sobretudo em contexto escolar. O faremos com vistas a aprofundar as compreensões sobre o assunto, principalmente em âmbito educacional. Nesse sentido, pretendemos explorar estratégias de intervenção e conscientização nas escolas que possam auxiliar os jovens a desenvolverem um uso mais saudável das redes sociais.

Nesse contexto, reforçamos a importância de uma abordagem multidisciplinar para enfrentar os desafios impostos pelo uso das redes sociais, integrando conhecimentos da psicologia, sociologia, educação e tecnologia. Por fim, entendemos que é somente por meio de um esforço coletivo que será possível promover um ambiente digital mais saudável e equilibrado para as novas gerações, o que trará, conseqüentemente, benefícios e minimizações de prejuízos existentes em contextos educacionais contemporâneos.

Social networks impacts on the young's mental health: a bibliographic study

ABSTRACT

In social contemporary times, we increasingly experience the daily use of technologies, especially the digital ones. Beyond this issue, benefits and complexities emerge, especially when we consider that there is an excessive use of devices and social networks, including in school contexts. In this sense, the present study aims to analyze the impacts of social networks on the young's mental health, considering both the negative aspects and the possible paths to a healthier use of these technological resources. To do this, we use a qualitative approach, more specifically bibliographic and descriptive. In addition to, based on different descriptive and interpretative views, as well as some categorization gestures, we reflect on what the literature has pointed out about the problems involving the excessive use of social networks by teenagers. Our results indicate that this excessive use leads to the development of several negative aspects, especially about the consequences related to mental health, such as depression, anxiety and low self-esteem, as well as social well-being. Based on our conclusions, we point out to the need of development of other studies that deepen the debates, from different perspectives, regarding the use of social networks by young people and teenagers.

KEYWORDS: Social media. Mental health. Young people. Literature review.

Impactos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: un estudio bibliográfico

RESUMEN

En la contemporaneidad, experimentamos cada vez más el uso cotidiano de tecnologías, especialmente las digitales. En medio de esta problemática emergen beneficios y complejidades, sobre todo cuando consideramos que existe un uso excesivo de dispositivos y redes sociales, incluso en contextos escolares. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo analizar los impactos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, considerando tanto los aspectos negativos como los posibles caminos para un empleo más saludable de estos recursos tecnológicos. Para ello, nos guiamos por un enfoque cualitativo, de tipo bibliográfico y descriptivo. Así, a partir de diferentes sesgos descriptivos e interpretativos, y algunos movimientos de categorización, reflexionamos sobre lo que la literatura ha señalado acerca de los problemas que supone el uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes. Nuestros resultados indican que este uso conduce al desarrollo de varios aspectos negativos, especialmente en lo que respecta a las consecuencias relacionadas con la salud mental, como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima, así como en lo que respecta al bienestar social. A partir de nuestras conclusiones, apuntamos la necesidad de desarrollar otros estudios que profundicen los debates aquí presentados (desde diferentes perspectivas) respecto del uso de las redes sociales por parte de jóvenes y adolescentes.

PALABRAS CLAVE: Redes sociales. Salud mental. Jóvenes. Revisión de literatura.

NOTAS

1 Quadro construído com recortes de trechos retirados diretamente dos artigos científicos que compõem o *corpus* de análise.

AGRADECIMENTOS

Esta pesquisa vincula-se ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica para o Ensino Médio (PIBIC-EM), sendo a primeira autora do artigo bolsista pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

REFERÊNCIAS

BALBINO, M. L. C. *et al.* O impacto das redes sociais na ansiedade e saúde mental de jovens e adolescentes. **Scientia Generalis**, v. 2, n. supl. 1, p. 71-71, 2021.

BRASIL. **Marco legal**: saúde, um direito de adolescentes. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007.

FREITAS, R. J. M. *et al.* Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. **Enfermería Global**, v. 20, n. 4, p. 324-364, 2021.

CHAVES-ÁLVAREZ, A. L.; MORALES-RAMÍREZ, M. E.; VILLALOBOS-CORDERO, M. Cyberbullying a partir da perspectiva de estudantes: “o que vivemos, vemos e fazemos”. **Revista Electrónica Educare**, v. 24, n. 1, p. 41-69, 2020.

COELHO, A. P. S *et al.* A Saúde Mental dos Adolescentes e a Influência das Redes Sociais: Uma Atividade de Educação em Saúde. **Revista ComCiência**, v. 5, n. 6, p. 49-52, jun. 2020.

COSTA, K. S. *et al.* O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. **Global Academic Nursing Journal**, v. 4, n. sup. 3, p. 1-8, 2023.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MONTALVÃO NETO, A. L. *et al.* A Educação de Jovens e Adultos em um cenário de pandemia: reflexões docentes. **South American Journal of Basic Education, Technical and Technological**. v. 8, n. 1, p. 352-369, 2021.

MONTALVÃO NETO, A. L.; LAMIM-GUEDES, V. Recursos educacionais e contextos de ensino-aprendizagem: proposições para a educação profissional. **REDE - Revista Diálogos em Educação**, v. 5, n. 2, p. 1-25, 2024.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. Impactos do Uso das Redes Sociais Virtuais na Saúde Mental dos Adolescentes: Uma Revisão Sistemática da Literatura. **Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019.

SGARBOSA, L.; PINTO, G. S. A influência das redes sociais e o fácil acesso à internet e suas consequências para os adolescentes e jovens brasileiros. **Revista Interface Tecnológica**, v. 19, n. 2, p. 355-366, 2022.

SILVA FILHO, J. G.; MONTALVÃO NETO, A. L.; ROCHA, G. G. S. A produção acadêmica sobre o ensino remoto emergencial (ere) em meio a pandemia da covid-19: perspectivas e tendências *In*: SCHÜTZ, J. A. *et al.* (org.). **Escritos de educação: perspectivas e tendências**. 1. ed. Cruz Alta, RS: Editora Ilustração, 2020. p. 203-216. (v. 2)

SILVA JUNIOR, E. S. *et al.* Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 3, p. 18838-1851, 2022.

TABOGA, A. L. V.; SANTOS JUNIOR, R. Influência de Redes Sociais na Saúde Mental e Autoimagem de Adolescentes. **Psicologia, Educação e Cultura**, v. 25, n. 1, p. 20-30, 2021.

Recebido: 28 fev. 2025

Aprovado: 10 mar. 2025

DOI: 10.3895/rtr.v10n0.20013

Como Citar: DIAS, R. F. S.; MONTALVÃO NETO, A. L. Impactos das redes sociais na saúde mental de jovens: um estudo bibliográfico. **Revista Transmutare**, Curitiba, v. 10, e20013, p. 1-18, 2025. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rtr>>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Rafaela Fernandes Santos Dias
rafaelafsdias2011@gmail.com

Direito Autoral: Este artigo está licenciado sob os termos da licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

